

Melkzure Groente innemen.

(in glazen potten en flessen met schroefdeksel)

4.6 Ph. meten of iets lager.

een uitgave van
"de Helianth", Leiden
1976

Voorbereidende werkzaamheden:

- Potten:** kontroleren, of de deksels goed sluiten (de pot met water vullen en op z'n kop zetten).
Deksels met beschadigingen aan de bescherm laag of zelfs roestplekken aan de binnenkant niet gebruiken. De potten en deksels met heet sodawater afwassen, heet naspoe-len en goed afdrogen (flessen uit laten lekken).
- Groenten:** Goed schoonborstelen, alle rotte en verwelkte delen ver-wijderen.
Goed afdrogen.
Zo nodig schillen (Schillen bewaren voor groentebouillon).*
- Kruiden:** In de recepten nakijken of alle kruiden in huis zijn. Ev. verse kruiden schoonmaken en zo nodig kleinsnijden.
- Zuur:** Naar wens Brooddrank, Sounemolk of wei. Voor wei karne-melk verwarmen en door een zeef met een oude zakdoek er in gieten. In de schotel eronder komt de wei, in de doek blijft hangop achter (te gebruiken als kwark).
- Zout water:** Water koken. Per liter 15 g zeezout toevoegen. Af laten koelen.
- Nu per recept de groenten, kruiden, het zuur en het zoute water klaar-zetten.
- De groente raspen, schaven, snijden of in dobbelsteentjes of schijf-jes snijden.
- Groenen, kruiden en event. zout in een stevige kom goed vermengen en met een houten stamper of de vuist bewerken. Zo mogelijk moet er sap uit de groente komen. (Deze bewerking geldt uiteraard niet voor groen-te in stukjes, blokjes of schijfjes!)
- De potten of flessen met de groente stevig vullen, tot $\pm$ 4 cm onder de rand, event met de stamper of de vuist aanstampen.
- Het "zuur" - een borrelglasje per 7 dl. fles, kleinere potten naar verhouding iets minder - over de groente gieten.
- Zo nodig met zout water opvullen, tot de groente er krap onder staat.

De rand van de pot goed schoonmaken.

Deksel stevig dicht draaien,

Op een warme plaats ($\pm 20^{\circ}\text{C}$) 2 - 3 dagen laten staan (bijv. vlak bij het rooster boven, achter de koelkast, boven een niet te warme radio-tor etc.) totdat in de pot luchtbelletjes omhoog stijgen en het sap een beetje troebel wordt. Dit is een teken, dat de groente begint te gisten.

Nu de pot op een koele, donkere plaats zetten. Na ongeveer 2 weken is de groente voor gebruik klaar.

Pas op! De deksel nooit openen, voordat de groente geconsumeert wordt, de aangebroken pot in de koelkast bewaren.

Melkzure groente is een door melkzuurbacterien veredelde rauwkost.

De groente is door dit proces beter verteerbaar, en heeft een heilzame werking op maag en darmen. De opname door het lichaam van het ijzer uit het voedsel wordt bevordert en door het verhoogde Vit.C gehalte worden de natuurlijke afweerkrachten versterkt.

Melkzure groente kan zo uit de pot, met wat olie vermengd, als rauwkostslaasje worden gegeten. Van melkzure bieten wordt de originele russische Borschtsch gemaakt, een voedzame graan/groentesoep, afge-maakt met zure room en melkzure bieten.

Wie de melkzure groente te zuur vindt, kan er wat verse groente door-heen mengen.

Overgebleven sap niet weggooien. Het kan worden gebruikt als "zuur" bij een volgende inmaak of als gezonde aperitief.

In donkere flessen kan het in de koelkast worden bewaard.

Belangrijk! De kans op mislukken is groot, als U met kunstmest en pesti-ciden geteelde groente gebruikt.

Om ervaring op te doen, eerst een kleine hoeveelheid innemen.

* Groentebouillon

Het groentefal in een ruime pan doen en er zoveel koud water op gieten, dat de groente er goed onder staat (of meer water, als U veel bouillon nodig heeft). Wat zout en kruiden (venkel-, karwij- of dillezaadjes, een laurierblaadje, een kruidnagel en event. wat foelie) toevoegen. Langzaam aan de kook brengen en 20 min. op een zacht pitje laten trekken. Door een zeef gieten. Afmaken met wat verse kruiden. Warm of koud opdrinken of als basis voor soepen en saucen gebruiken. Zeer rijk aan mineraalstoffen! (De bouillon blijft in de koelkast nog wel 1-2 dagen goed.)

Recepten:

WINTERPEEN: raspen.

Vermengen mer uiringen, geraspde mierikswortel, bonenkruid en dille. 1 laurierblaadje per pot.

BIETEN: raspen.

Vermengen met geraspde appel, uiringen, gemalen koreander en piment.

RAMENAS: 1 kg. ramenass met de zwarte schil raspen.

Vermengen met 1 appel (gerasped of in stukjes).

1 fijngesneden ui, wat koreander- en karwijzaadjes en 10 g zeezout.

RODE KOOL: 1 kg. rode kool raspen en met 5 g zeezout vermengen.

Stevig "bewerken".

Vermengen met 1 appel (in blokjes), wat pepermuntblad, en karwijzaadjes. 1 laurierblad per pot.

KOMKOMMER: In schijven snijden.

Dicht op elkaar gepakt invullen event. met stukjes ui er tussen. Wat mosterd- en dillezaadjes er op strooien.

PAPRIKA: rode en groene, in reepjes, vermengen met stukjes ui, mierikswortel en knoflook (in dunne schijfjes), wat piment en 1 laurierblad per pot.

POMPOEN: 1 kg pompoen in dobbelsteentjes

1 groene paprika in reepjes

1 grote rode appel in stukjes

1 grote ui in ringen

in de kom vermengen

wat pimentpoeder

wat mosterdzaad

Dicht op elkaar gepakt invullen. 1 laurierblad er tussen leggen.

TIP: laat de fantasie de vrije loop voor allerlei groentekombinaties.

Maar: bieten kleuren het hele mengsel rood en sperciebonen en snijbonen moeten eerst worden gekookt (5 - 10 min. in licht gezouten water.)

Bereiding van yoghurt

Voor het bereiden van yoghurt wordt gebruik gemaakt van een gelyophiliseerd (gevriesdroogd), vacuum verpakt ferment. Dit ferment bevat de melkzuurbacteriënstammen van de yoghurt.

Yoghurt vraagt een bereidingstemperatuur van 45° C. wat een aangepaste apparatuur noodzaakt. Deze apparatuur kan bestaan uit een elektrisch verwarmde yoghurtmaker (zie folder) of uit een wijdmondse thermosfles.

Werkwijze

Yoghurtapparaat 10 minuten van te voren inschakelen of thermosfles goed omspoelen met heet water.

De melk op 45° C. brengen, temperatuur controleren met een thermometer.

Het ferment oplossen in een kopje melk en goed roeren, samen met de rest van de melk in het apparaat of de thermosfles gieten en het yoghurtapparaat of thermosfles afsluiten.

De yoghurt moet nu 12 uur met rust gelaten worden op een trilvrije plaats (dus niet op een koelkast of wasmachine).

Als de tijd om is moet de yoghurt voorzichtig overgegoten worden in een kom of pan en deze moet afgesloten in de koelkast gezet worden om de yoghurt op te laten stijven. Bij gebruik van een yoghurtapparaat worden de bekertjes uit het apparaat genomen en in de koelkast gezet.

De opgesteven massa goed doorroeren om een homogene verdeling van de melkzuren te verkrijgen en 3 eetlepels yoghurt afnemen voor de volgende bereiding. Deze ent-yoghurt in een schoon, goed sluitend potje in de koelkast bewaren. (maximaal 7 dagen houdbaar).

Bij gebruik van een yoghurtmaker met meerdere potjes, houd men gewoon 1 potje over als ent-yoghurt.

Bij een volgende bereiding de ent-yoghurt mengen met de melk en de bewerking zoals hierboven beschreven herhalen. Nu, en ook de volgende bereidingen hebben slechts een rijpingstijd van 4-6 uur nodig in plaats van 12 uur, zoals bij de eerste bereiding. Dit opeenvolgend enten van de melk met yoghurt overgehouden van de vorige bereiding kan men herhalen tot men vaststelt dat de smaak en de samenstelling van de yoghurt zich wijzigen. Dit verschijnsel duidt er op dat de melkzuurbacteriën uitgeput zijn en een nieuw ferment moet worden gebruikt.

Belangrijk

Melkzuurbacteriën ontaarden vlug, na gebruik dienen alle voorwerpen grondig gespoeld en gereinigd te worden.

Resten van verzuurde melk of yoghurt zijn onvermijdelijke oorzaken van mislukkingen.

Fa. C. van 't Riet

Hout- en metaalbewerking

Zuivelbereidingswerktuigen.

Dorpsstraat 25,

2445 AJ AARLANDERVEEN

Tel. 01725-1304 of na 18.00 uur 2475.